

# Ēdienkarte

IRG  
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 16-marts-26  
Līdz 20-marts-26

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

| TK Nr. | Pirmdiena                      | 10       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|--------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 811    | Dārzeņu zupa ar puķkāpostiem   | *A07     | 210 gr. (+/- 10%) | 2.6                                                         | 9.5  | 9.4  | 135 |
| 35     | Vārīti griķi                   |          | 100 gr. (+/- 10%) | 4.3                                                         | 0.8  | 33.8 | 160 |
| 1113   | Kurzemes stroganovs            | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 8.7                                                         | 13.3 | 2.7  | 169 |
| 1278   | Biešu, zaļumu salāti ar eļļu   |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2                                                         | 2.1  | 6.7  | 51  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu        | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9                                                         | 0.3  | 13.2 | 63  |
| 2455   | Piparmētru dzēriens ar citronu |          | 150 gr. (+/- 10%) | 0.5                                                         | 0.1  | 2.1  | 12  |
| Kopā:  |                                |          |                   | 19.3                                                        | 26.2 | 67.9 | 590 |

| TK Nr. | Otrdiena                         | 14           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|----------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 6      | Biešu zupa ar gaļu un krējumu    | *A01,A07     | 160 gr. (+/- 10%) | 3.7                                                         | 7.6  | 11.5 | 131 |
| 33     | Vārīti kartupeļi                 |              | 160 gr. (+/- 10%) | 3.3                                                         | 0.2  | 24.5 | 116 |
| 1250   | Cūkgaļas tefteli sarkanajā mērcē | *A01,A03,A07 | 80 gr. (+/- 10%)  | 10.2                                                        | 14.8 | 15.2 | 237 |
| 1336   | Kāpostu dillu salāti ar eļļu     |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1                                                         | 3.2  | 3.2  | 46  |
| 1845   | Rudzu maize, pilngraudu          | *A01         | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.9                                                         | 0.3  | 13.2 | 63  |
| 1875   | Karkadē dzēriens                 |              | 150 gr. (+/- 10%) | 0.6                                                         | 0.0  | 2.0  | 11  |
| Kopā:  |                                  |              |                   | 20.9                                                        | 26.0 | 69.7 | 604 |

| TK Nr. | Trešdiena                      | 15           | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|--------------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 1947   | Skābeņu zupa ar olu un krējumu | *A01,A03,A07 | 210 gr. (+/- 10%) | 3.2                                                         | 6.1  | 11.9 | 116 |
| 1958   | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem  | *A01         | 200 gr. (+/- 10%) | 13.6                                                        | 15.2 | 34.7 | 336 |
| 39     | Vitamīnu salāti ar eļļu        |              | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.1                                                         | 4.2  | 2.8  | 55  |
| 1343   | Saldskābā maize                | *A01         | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.1  | 18.6 | 74  |
| 1264   | Rabarberu dzēriens             |              | 150 gr. (+/- 10%) | 0.1                                                         | 0.0  | 3.2  | 14  |
| Kopā:  |                                |              |                   | 19.7                                                        | 25.7 | 71.1 | 595 |

| TK Nr. | Ceturtdiena                             | 14   | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|-----------------------------------------|------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 2475   | Mājas sālvara ar krējumu                | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 7.8                                                         | 11.0 | 5.8  | 157 |
| 2577   | Cūkgaļas un dārzeņu sautējums           |      | 200 gr. (+/- 10%) | 10.7                                                        | 13.3 | 18.4 | 240 |
| 2572   | Balto redīsu- burkānu salāti ar krējumu | *A07 | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.2                                                         | 4.1  | 3.1  | 53  |
| 1343   | Saldskābā maize                         | *A01 | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.1  | 18.6 | 74  |
| 2125   | Rāmkalnu dzēriens                       |      | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0                                                         | 0.2  | 14.3 | 61  |
| Kopā:  |                                         |      |                   | 21.5                                                        | 28.7 | 60.2 | 585 |

| TK Nr. | Piektdiena                                        | 14       | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------|---------------------------------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| 1283   | Vārīti rīsi                                       |          | 100 gr. (+/- 10%) | 2.2                                                         | 0.2  | 25.6 | 114 |
| 2578   | Vistas giross                                     | *A07     | 60 gr. (+/- 10%)  | 16.1                                                        | 11.0 | 0.8  | 167 |
| 924    | Siltā tomātu mērce                                | *A01,A07 | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.4                                                         | 2.0  | 3.5  | 38  |
| 2105   | Kīnas kāpostu, redīsu, salāti ar lociņiem un eļļu |          | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.6                                                         | 2.2  | 2.3  | 40  |
| 1343   | Saldskābā maize                                   | *A01     | 30 gr. (+/- 10%)  | 1.8                                                         | 0.1  | 18.6 | 74  |
| 1570   | Ogu mērce ar putukrējumu                          | *A07     | 200 gr. (+/- 10%) | 1.3                                                         | 12.9 | 21.5 | 206 |
| Kopā:  |                                                   |          |                   | 24.5                                                        | 28.4 | 72.3 | 638 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal.  |
|-------|---------|---------|------------|----------|
| MK172 | 12 - 28 | 16 - 29 | 55 - 113   | 55 - 113 |
| Kartē | 106.1   | 134.9   | 341.3      | 3012     |

Sastādīja

Apstiprinu